

LAPORAN TUGAS AKHIR
DAYA TERIMA *PUFF PASTRY* SUBSTITUSI TEPUNG IKAN
KEMBUNG SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA
PADA REMAJA PUTRI



DISUSUN OLEH

MARIA YUNITA POLI
NIM P0.5303241210113

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PROGRAM STUDI GIZI
ANGKATAN XVI
2024

HALAMAN PERSETUJUAN

LAPORAN TUGAS AKHIR

DAYA TERIMA PUFF PASTRY SUBSTITUSI TEPUNG IKAN KEMBUNG SEBAGAI
UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

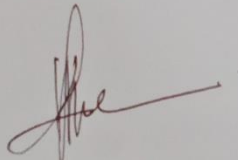
Disusun Oleh:

Maria Yunita Poli

NIM: PO5303241210113

Telah disetujui oleh pembimbing untuk diseminarkan

Pembimbing



Astuti Nur, S, Gz. M. Kes

NIP. 198911242018012001

Mengetahui

Ketua Prodi Gizi



Juni Gressilda L Sine, S. TP, M. Kes

NIP. 198006012009122001

HALAMAN PENGESAHAN

LAPORAN TUGAS AKHIR

DAYA TERIMA PUFF PASTRY SUBSTITUSI TEPUNG IKAN KEMBUNG
SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA
PADA REMAJA PUTRI

DISUSUN

Maria Yunita Poli
PO5303241210113

Telah Diuji Didepan Dewan Penguji
Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang Prodi Gizi

Penguji I. Maria F Vinsensia D P Kewa Niron, SST., M.Kes (.....)
NIP. 198904052020122002

Penguji II. Astuti Nur, S.Gz, M.Kes
NIP. 198911242018012001

Mengetahui

Ketua Prodi Gizi

Poltekes Kemenkes Kupang



Juni Gresilda L, Sine, STP, M.Kes
NIP. 198006012009122001

LAPORAN TUGAS AKHIR

DAYA TERIMA PUFF PASTRY SUBSTITUSI TEPUNG IKAN
KEMBUNG SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA

REMAJA PUTRI

DISUSUN

MARIA YUNITA POLI
PO5303241210113

LAPORAN TUGAS AKHIR

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Menyelesaikan Pendidikan Diploma III Gizi
Tahun Akademik 2024

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PROGRAM STUDI GIZI
ANGKATAN XVI
2024

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah, saya:

Nama : Maria Yunita Poli
NIM : PO.5303241210113
Prodi : Gizi
Angkatan : XVI
Jenjang : Diploma III

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan Laporan Tugas Akhir saya yang berjudul :

”DAYA TERIMA PUFF PASTRY SUBSTITUSI TEPUNG IKAN KEMBUNG SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PURTI”

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar- benarnya

Kupang, 13 Agustus 2024

Penulis

Maria Yunita Poli

NIM: PO.5303241210113

ABSTRAK

“*Daya Terima Puff Pastry Substitusi Tepung Ikan Kembung Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri*”

(Dibimbing oleh Astuti Nur, S.Gz,M.Kes)

MARIA YUNITA POLI

Latar Belakang: Masalah gizi yang sering terjadi pada masa remaja, terutama remaja putri adalah Anemia. Kejadian anemia terjadi pada remaja dikarenakan rendahnya asupan zat besi. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi anemia pada remaja sebesar 32%. Oleh karena itu, maka perlu dilakukan modifikasi resep melalui alternatif pangan lokal dengan cara mensubstitusikan tepung ikan kembung yang tinggi akan zat besi pada produk puff pastry yang dapat mencegah terjadinya anemia pada remaja putri.

Tujuan: Untuk mengetahui daya terima uji organoleptik warna, rasa, aroma, tekstur. Dan nilai gizi puff pastry substitusi tepung ikan kembung.

Metode: Menggunakan metode rancangan acak lengkap (RAL) yaitu pada perlakuan P1,P2 dan P3 yaitu tepung ikan kembung (5%, 10%, 15%). Analisis statistik dilakukan dengan uji kruskal wallis, sedangkan nilai gizi diuji menggunakan TKPI 2017.

Hasil: Hasil uji organoleptik menunjukkan puff pastry substitusi tepung ikan kembung tidak berpengaruh nyata pada warna, aroma, tekstur, dan rasa puff pastry dengan nilai $P < 0,05$. Dari segi warna, puff pastry yang paling disukai panelis adalah P1. Dari segi aroma, puff pastry yang paling disukai panelis adalah P3. Dari segi tekstur, puff pastry yang paling disukai panelis adalah P3. Dari segi rasa, puff pastry yang paling disukai panelis adalah P3. Sedangkan hasil uji nilai gizi menunjukkan formula dengan kandungan gizi yang paling mendekati kebutuhan makanan selingan remaja putri adalah P3 dengan total energi 1225,3 kkal, Protein 89,9 gram, Lemak 54,2 gram, karbohidrat 171,9 gram, Fe 5,93 miligram.

Kesimpulan: Hasil uji organoleptik dan nilai gizi menunjukkan produk yang direkomendasikan adalah produk dari formula P3 dengan substitusi tepung ikan kembung 15%.

Kata Kunci : Anemia, Tepung Ikan Kembung, Puff Pastry

Kata Pengantar

Puji Syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Maha Esa karena atas berkat dan tuntunanya, penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul Penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak pihak yang telah membimbing, membantu, mendoakan, dan memberi semangat kepada penulis dalam Menyusun Laporan Tugas Akhir ini

1. Irfan, SKM, M. Kes, selaku Direktur Poltekes Kemenkes Kupang
2. Juni Gressilda Louisa Sine, S.TP, M. Kes, selaku ketua program studi Gizi Poltekes Kemenkes Kupang
3. Astuti Nur, S.Gz., M. Kes. selaku pembimbing yang telah banyak membimbing dan memberikan arahan selama penulisan dalam Menyusun Laporan Tugas Akhir ini.
4. Maria F Vinsensia D P Kewa Niron, SST., M. Kes selaku penguji yang telah banyak membantu saya dalam Menyusun Laporan Tugas Akhir ini
5. Teman teman seperjuangan Angkatan XVI Poltekes Kemenkes Kupang Program Studi Gizi yang turut mendukung penyusunan penulisan Laporan Tugas Akhir ini
6. Seluruh staf Dosen dan staf administrasi Prodi Gizi yang telah membantu dalam menyelesaikan penyusunan penulisan Laporan Tugas Akhir ini
7. Teristimewa dari lubuk hati yang paling dalam, penulis mengucapkan terima kasih kepada orang special dan keluargaku atas segala doa dan pengorbanannya diberikan, baik moral maupun material selama ini

Penulis memahami bahwa makalah logis ini sebenarnya mempunyai banyak kelemahan, oleh karena itu pencipta mengharapkan analisa dan ide yang bermanfaat demi kelancaran Laporan Tugas Akhir ini. Penulis mengucapkan terima kasih atas perhatiannya.

Kupang, Mei 2024

Penulis

BIODATA PENULIS



Nama : Maria Yunita Poli

TTL : Kefamenanu, 21 juni 2003

Agama : Katolik

Jenis Kelamin : Perempuan

Riwayat Pendidikan

- 1. SDK Marsudirini Kefamenanu**
- 2. SMP Negeri 1 Kefamenanu**
- 3. SMA Negeri 1 Kefamenanu**
- 4. Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang**

Moto

” Yang terpenting, bukanlah seberapa besar mimpi melainkan seberapa besar kalian menwujudkan mimpi itu”

Dengan Rendah Hati Karya Tulis Ilmiah Ini Saya Persembahkan:

1. Tuhan yesus dan bunda maria karna kasih dan penyertaan yang selalu menuntun saya sehingga dapat menyelesaikan studi dengan tepat waktu.
2. Kedua orang tua bapak Fransiskus Poli dan mama Emilia Tefa yang selalu memotivasi dan mendukung dan mengiringi dalam doa
3. Untuk Sahabat sahabat Meisi, Ina, jesi, yuni, erna, yang telah mendukung saya sehingga dapat menyelesaikan laporan tugas akhir dengan baik.
4. Teman teman seperjuangan gizi 16 Dede, Putri, Yori, Yeni yang telah mendukung dan membantu saya dalam menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini dengan baik.
5. Almamater tercinta poltekkes Kupang Jurusan Gizi

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
RIWAYAT HIDUP	V
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang.....	1
B. Rumusan masalah	4
C. Tujuan penelitian.....	4
D. Manfaat penelitian.....	4
E. Keaslian penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Anemia.....	7
B. Puff Pastry	8
C. Ikan Kembung.....	13
D. Uji Organoleptik.....	15
E. Kerangka Konsep	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
A. Jenis Penelitian.....	20
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	20

C. Variabel Penelitian	20
D. Alat dan Bahan.....	20
E. Definisi Operasional.....	24
F. Analisis Data.....	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	26
A. Hasil Penelitian	26
B. Pembahasan	30
BAB V PENUTUP	39
A. Kesimpulan.....	39
B. Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA.....	41
LAMPIRAN	44

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian	5
Tabel 2. Kandungan Gizi Ikan Kembung	14
Tabel 3. Resep Puff Pastry	14
Tabel 4. Alat Pembuatan Puff Pastry	20
Tabel 5. bahan Pembuatan Puff Pastry	21
Tabel 6. Definisi Operasional	24
Tabel 7. Konversi ikan kembung	26
Tabel 8. Hasil uji statistik	26
Tabel 9. Hasil uji organoleptik warna	27
Tabel 10. Hasil uji organoleptik aroma	27
Tabel 11. Hasil uji organoleptik tekstur	28
Tabel 12. Hasil uji organoleptik rasa	29
Tabel 13. Nilai gizi dalam satu resep	29
Tabel 14. Nilai gizi per potong	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Puff Pastry	8
Gambar 2. Ikan Kembung	13
Gambar 3. Kerangka Teori.....	18
Gambar 4. Kerangka Konsep	19
Gambar 5. Prosedur Pembuatan Tepung Ikan Kembung.....	22
Gambar 6. Puff pastry perlakuan 1,2, dan 3.....	30